



Rempportez un livre de recettes gratuit!

Visitez le site **boeufinfo.org** et participez à notre sweepstake afin de gagner l'un des vingt exemplaires du dernier livre de recettes de Bonnie Stern.

Cuisiner au goût du cœur regroupe plus de 300 recettes parmi les plus prisées, tirées des trois derniers best-sellers de Bonnie Stern, ainsi que 75 recettes inédites.

Le Centre d'information sur le bœuf s'est engagé à donner aux Canadiens les moyens d'inclure le bœuf maigre dans une saine alimentation. Le Centre d'information sur le bœuf est heureux de soutenir les initiatives et les efforts de la Fondation des maladies du cœur du Canada pour aider la population à vivre plus sainement et à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Centre
d'information
sur le **Boeuf**



Pour plus de recettes sur le bœuf, visitez le site **boeufinfo.org** ou composez le 1 888 44-BOEUF.

HS-01-06

Cœur atout™, Au goût du cœur® et Viser santé® sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

Cœur atout^{MD}

Cuisinez avec du bœuf haché maigre



Une série de recettes de **Bonnie Stern**



Le plaisir de bien manger...

*Depuis plus de 10 ans, l'association entre Bonnie Stern et la Fondation des maladies du cœur a changé la façon de cuisiner des Canadiens. **Les livres de recettes de Bonnie Stern, en collaboration avec la Fondation des maladies du cœur du Canada, concilient saine alimentation et plaisir de manger.***

Voici un aperçu des délicieuses recettes de Bonnie Stern que vous trouverez dans son prochain livre de recettes, Cuisiner au goût du cœur. En vente à partir du mois de mars.



Les recettes sont tirées de *Cuisiner au goût du cœur*. © 2006 Fondation des maladies du cœur du Canada et Bonnie Stern Cooking Schools Ltd. Publié par les Éditions du Trécarré. Photo de Bonnie Stern gracieuseté de Glenn Lowson.

Pour une saine alimentation, toutes les recettes de Bonnie Stern sont préparées avec le bœuf haché maigre ou extra-maigre portant le logo *Visez santé*^{MC†}. Les viandes de bœuf haché maigre et extra-maigre contiennent respectivement 17 % et 10 % de gras, ce qui en fait un choix idéal et pratique pour la cuisson des recettes *Au goût du cœur*^{MC}.

†Choisir des viandes hachées plus maigres (extra-maigres ou maigres) fait partie d'une alimentation saine.



BŒUF HACHÉ		
Information nutritionnelle (par 100 g de bœuf cru)		
	Maigre	Extra-maigre
CALORIES	210	180
PROTÉINES g	20	21
LIPIDES g	15	10
GLUCIDES g	0	0
% de l'apport quotidien (% AQ) :		
FER	15	15
ZINC	50	50
B ₁₂	70	80



Choisissez

Visez santé^{MC}
FONDATION DES MALADIES DU CŒUR DU CANADA
www.visezsanterg.org

[†] Le Centre d'information sur le bœuf appuie financièrement le programme éducatif *Visez santé*^{MC}. La Fondation ne recommande aucun produit. **Visez le www.visezsanterg.org**

BOULETTES GÉANTES BRAISÉES

De nos jours, les boulettes à la mode sont soit très petites, soit très grosses. Servez avec de la purée de pommes de terre, des spaghettis ou un bon pain croustillant.

125 ml (1/2 tasse)	lait
250 ml (1 tasse)	chapelure ordinaire ou de blé entier
750 g (1 1/2 lb)	bœuf haché extra-maigre ou maigre
1	œuf
60 ml (1/4 tasse)	persil frais haché, en deux portions
5 ml (1 c. à thé)	sel
2 ml (1/2 c. à thé)	poivre
125 ml (1/2 tasse)	fromage parmesan râpé (facultatif)
15 ml (1 c. à table)	huile d'olive
1	oignon haché
2	gousses d'ail finement hachées
2	boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes non égouttées, réduites en purée ou broyées

Par portion (avec du bœuf haché extra-maigre) :

Calories	299
Protéines	29 g
Lipides	13 g
Saturés	4 g
Cholestérol	92 mg
Glucides	18 g
Fibres	3 g
Sodium	953 mg
Potassium	1020 mg

Excellente source de :
Riboflavine, Niacine, Vitamine B₆,
Vitamine B₁₂, Vitamine C, Fer

Bonne source de :
Vitamine A, Thiamine, Folate

- Mélanger dans un grand bol, le lait et la chapelure. Laisser reposer 10 minutes.
- Ajouter au mélange, le bœuf, l'œuf, 30 ml (2 c. à table) de persil, le sel, le poivre et le fromage. Former 12 grosses boulettes.
- Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon antiadhésif à feu moyen-vif. Cuire les boulettes de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réserver.
- Ajouter l'ail et l'oignon, cuire à feu moyen environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Ajouter les tomates et porter à ébullition.
- Remettre les boulettes dans le poêlon. Couvrir, diminuer le feu et cuire 25 minutes. Découvrir et cuire 15 minutes de plus ou jusqu'à ce que le tout épaississe et qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré dans plusieurs boulettes indique 71 °C (160 °F). Assaisonner au goût. Au moment de servir, garnir avec les 30 ml (2 c. à table) de persil restant.

Donne 6 portions.



PAIN DE VIANDE AVEC POIS CHICHES

L'ajout de pois chiches au pain de viande traditionnel diminue le gras et le coût et ajoute une saveur intéressante. Utilisez une boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches (rincés et égouttés) ou faites cuire des pois chiches secs. Hachez les pois chiches au robot ou à la main avant de les ajouter à la préparation de viande.

1	gros oignon haché
3	gousses d'ail hachées
500 g (1 lb)	bœuf haché extra-maigre ou maigre
500 ml (2 tasses)	pois chiches cuits et hachés finement
180 ml (3/4 tasse)	chapelure ordinaire ou de blé entier
1	œuf
125 ml (1/2 tasse)	sauce chili ou ketchup
30 ml (2 c. à table)	moutarde de Dijon
7 ml (1 1/2 c. à thé)	sauce Worcestershire
5 ml (1 c. à thé)	sauce au piment fort
5 ml (1 c. à thé)	cumin moulu
2 ml (1/2 c. à thé)	sel
2 ml (1/2 c. à thé)	poivre
30 ml (2 c. à table)	persil frais haché

Garniture :

30 ml (2 c. à table)	sauce chili ou ketchup
15 ml (1 c. à table)	moutarde de Dijon

1. Réduire l'ail et l'oignon en purée au robot ou émincer à la main.
2. Combiner dans un grand bol, le mélange d'oignon, le bœuf, les pois chiches, la chapelure, l'œuf, la sauce chili, la moutarde, la sauce Worcestershire, la sauce au piment, le cumin, le sel, le poivre et le persil. Pétrir légèrement.
3. Placer le mélange dans un moule à pain de 2 litres ou de 23 cm x 13 cm (9 po x 5 po) et égaliser le dessus. Recouvrir de papier aluminium et placer dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre digital à lecture rapide inséré au centre de la viande indique 71 °C (160 °F).
4. Mélanger la sauce chili et la moutarde. Étendre ce mélange sur la viande et cuire à découvert, 30 minutes de plus.

Donne 6 portions.

Par portion (avec du bœuf haché extra-maigre) :
Calories 317, Protéines 22 g, Lipides 13 g (Saturés 4 g, Cholestérol 71 mg), Glucides 27 g (Fibres 5 g), Sodium 866 mg, Potassium 520 mg
Excellente source de : Niacine, Vitamine B₁₂, Folate, Fer
Bonne source de : Thiamine, Riboflavine, Vitamine B₆



POLENTA AVEC RAGOÛT DE VIANDE ET DE CHAMPIGNONS SAUVAGES

L'ajout d'un peu de saucisse enrichit le goût, mais on peut très bien s'en passer. Il est possible de préparer la polenta à l'avance. Placez-la dans un plat légèrement huilé de 3,5 litres ou 33 cm x 22 cm (13 po x 9 po), recouvrez de sauce, de fromage et de persil, et réchauffez au four à 180 °C (350 °F) pendant 30 minutes.

Ragoût de viande et de champignons sauvages :

15 g (1/2 oz)	champignons sauvages déshydratés
250 ml (1 tasse)	eau chaude
10 ml (2 c. à thé)	huile d'olive
1	oignon haché
3	gousses d'ail hachées finement
1 ml (1/4 c. à thé)	flocons de piment (facultatif)
1	poivron rouge coupé en dés
250 g (8 oz)	bœuf haché extra-maigre ou maigre
1	saucisse italienne extra-maigre, hors de son boyau, soit 60 g (2 oz) de chair (facultatif)
1	boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes non égouttées, réduites en purée ou broyées sel et poivre au goût

Polenta :

1,5 l (6 tasses)	eau
5 ml (1 c. à thé)	sel
2 ml (1/2 c. à thé)	poivre
250 ml (1 tasse)	semoule de maïs (ordinaire ou instantanée)
30 ml (2 c. à table)	parmesan râpé
30 ml (2 c. à table)	persil frais haché

1. Recouvrir les champignons d'eau chaude et les laisser tremper 30 minutes. Passer le liquide dans un tamis doublé d'une serviette en papier et réserver. Rincer les champignons soigneusement et les hacher.
2. Chauffer l'huile dans une grande poêle antiadhésive profonde. Y mettre l'oignon et les flocons de piment. Cuire à feu doux entre 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre sans le laisser dorer.
3. Ajouter le poivron rouge et cuire quelques minutes. Ajouter le bœuf et la chair à saucisse, puis cuire entre 5 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Jeter l'excédent de gras.
4. Ajouter les champignons, le liquide de trempage et les tomates. Porter à ébullition et cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe suffisamment, environ 30 minutes. Saler et poivrer.
5. Pour préparer la polenta, mettre l'eau, le sel et le poivre dans une grande casserole et porter à ébullition. Incorporer au fouet la semoule de maïs en battant doucement. Tout en remuant à l'aide d'une cuillère en bois à long manche, cuire à feu moyen de 25 à 30 minutes pour la préparation à cuisson rapide. La polenta devrait être tendre et onctueuse. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.
6. Servir la polenta nappée de sauce, puis saupoudrer de parmesan et de persil. **Donne 6 portions.**

Par portion (avec du bœuf haché extra-maigre) :
Calories 314, Protéines 18 g, Lipides 8 g (Saturés 3 g, Cholestérol 32 mg), Glucides 43 g (Fibres 5 g), Sodium 1006 mg, Potassium 764 mg
Excellente source de : Vitamine A, Vitamine C, Niacine, Vitamine B₆, Vitamine B₁₂
Bonne source de : Thiamine, Riboflavine, Folacine, Fer



TERRINE DE CHOU AIGRE-DOUX

Les cigares au chou sont certes très populaires, mais rouler toutes ces feuilles prend du temps. Pourquoi ne pas les disposer en couche avec la farce et la sauce! Vous obtiendrez les saveurs recherchées, en travaillant moins.

1	gros chou
500 g (1 lb)	bœuf haché extra-maigre ou maigre
500 ml (2 tasses)	riz cuit
1	gousse d'ail émincée
1	œuf
60 ml (1/4 tasse)	chapelure ordinaire ou de blé entier
60 ml (1/4 tasse)	ketchup
5 ml (1 tsp)	sel
1 ml (1/4 c. à thé)	poivre
90 ml (6 c. à table)	persil frais haché, en trois portions
5 ml (1 c. à thé)	huile végétale
1	oignon haché
1	gousse d'ail hachée finement
60 ml (1/4 tasse)	cassonade
30 ml (2 c. à table)	jus de citron
1	boîte de 796 ml (28 oz) de tomates italiennes non égouttées
125 ml (1/2 tasse)	jus de canneberge ou d'ananas
	sel et poivre au goût

1. Placer le chou entier au congélateur, durant 2 jours. Dégeler, retirer le cœur et séparer les feuilles.
2. Dans un grand bol, mélanger le bœuf haché, le riz, l'ail émincé, l'œuf, la chapelure, le ketchup, le sel, le poivre et 30 ml (2 c. à table) de persil.
3. Pour préparer la sauce, chauffer l'huile dans une grande casserole antiadhésive. Y mettre l'ail et l'oignon. Cuire à feu doux quelques minutes jusqu'à ce que le tout soit odorant, mais sans laisser dorer l'oignon.
4. Ajouter la cassonade, le jus de citron, les tomates et le jus de canneberge. Porter à ébullition. Ajouter 30 ml (2 c. à table) de persil. Laisser cuire 15 minutes, en défaisant les tomates à la cuillère. Si la sauce est trop épaisse, ajouter environ 125 ml (1/2 tasse) d'eau ou de jus. Goûter avant de saler et de poivrer.
5. Déposer au fond d'une terrine d'une capacité de 2 litres ou de 27 cm x 17 cm (11 po x 7 po) le tiers des feuilles de chou. Y étendre la moitié du mélange à base de viande et un tiers de la sauce. Répéter avec le chou, la viande et la sauce. Terminer par les dernières feuilles de chou et le reste de la sauce.
6. Cuire dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F), 45 minutes environ. Parsemer des 30 ml (2 c. à table) de persil qui restent et laisser reposer 10 minutes avant de servir. Découper en carrés, en prenant soin de trancher toutes les couches de feuilles de chou.

Donne 6 à 8 portions

Par portion (avec du bœuf haché extra-maigre) : Calories 394, Protéines 22 g, Lipides 10 g (Saturés 4 g, Cholestérol 75 mg), Glucides 54 g (Fibres 7 g), Sodium 875 mg, Potassium 1083 mg
Excellente source de : Vitamine C, Niacine, Vitamine B₆, Folacine, Vitamine B₁₂, Fer
Bonne source de : Thiamine, Riboflavine

